

Харьковский национальный университет имени В.Н.Каразина

Физико-энергетический факультет

Кафедра безопасности жизнедеятельности

Понятие о психологической подготовке

Для самостоятельного изучения

- сильное задымление
- высокая температура
- влажность
- шум
- токсичные продукты сгорания
- химические агрессивные вещества
- радиоактивность
- большие физические нагрузки и т.п.



ПОЖАРНЫЙ

Опасные факторы, влияющие на пожарного
в процессе его работы

Подготовка пожарных к экстремальным условиям деятельности:

- Профессиональные знания, умения
- Физическая готовность
- Психологическая готовность

Основная цель психологической подготовки пожарных

```
graph TD; A[Основная цель психологической подготовки пожарных] --> B[ГОТОВНОСТЬ К:]; B --> C[длительному исполнению служебных обязанностей]; B --> D[гашению пожара в целом]; B --> E[гашению конкретного пожара];
```

ГОТОВНОСТЬ К:

длительному исполнению
служебных обязанностей

гашению пожара в целом

гашению конкретного пожара

Классификация возможных психических реакций личности в экстремальных ситуациях

Возможные психические реакции на состояние личности в экстремальных ситуациях

ПОЗИТИВНЫЕ

мобилизация психологических возможностей
повышение чувства долга и ответственности

возникновение деловой заинтересованности,
энтузиазма, азарта

активизация и оптимизация деятельности
творческих возможностей

повышение готовности к смелым решениям
и действиям

повышение выдержки, ускорение
реакций, исчезновение усталости

негативные

непокойствие, неуверенность,
обострение чувства самосохранения

острая борьба между необходимостью
выполнения долга и личной безопасностью

растерянность, страх

дезорганизация деятельности

допущение ошибок, лишение самоконтроля,
острые психозы

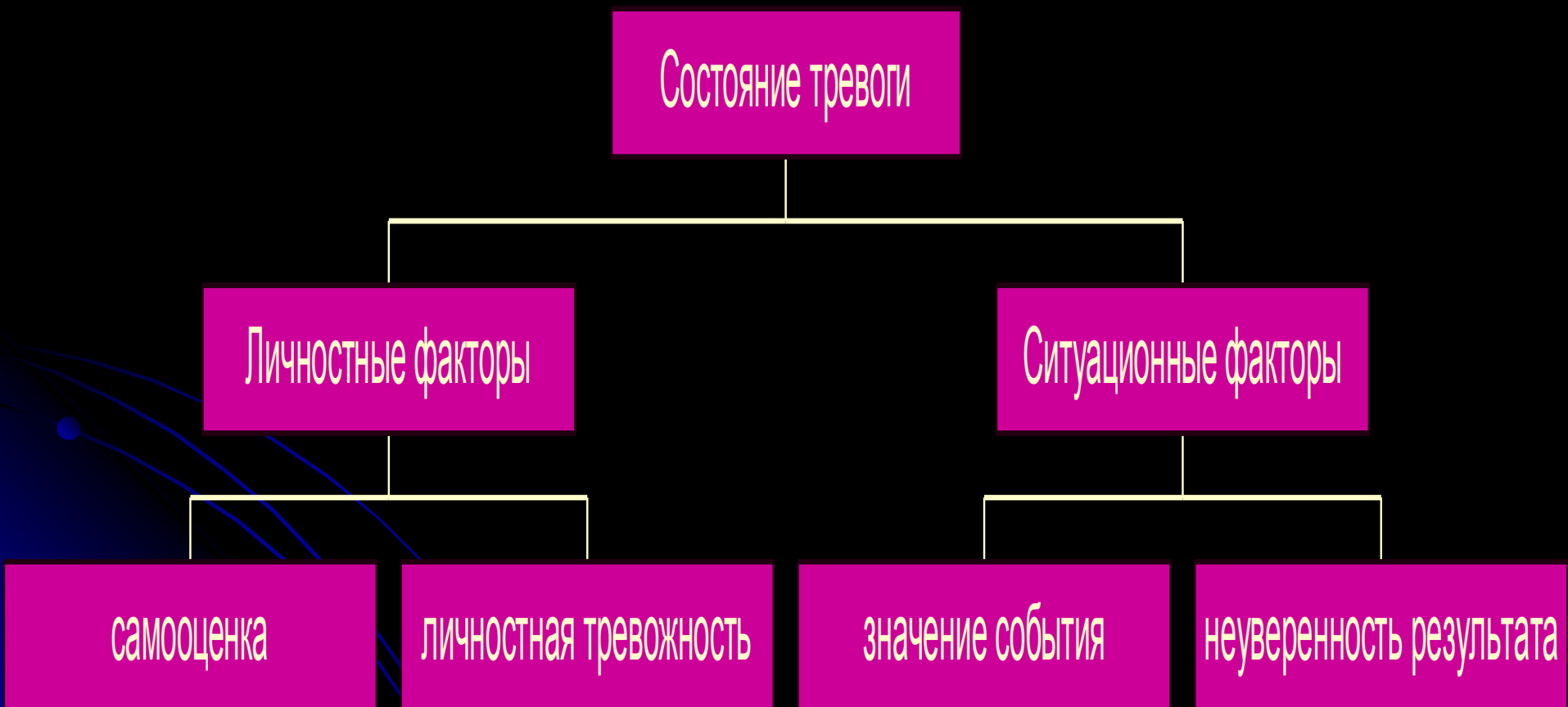
Структура психической напряженности

Психическая напряженность

Когнитивная

Соматическая

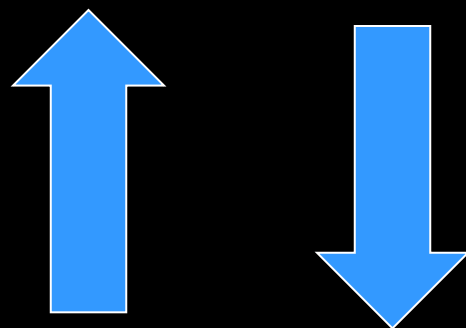
Модель тревожности



Психотренинг

- Расслабление
- Аутотренинг
(самовнушение)
- Самопрограммирование

Уровень личностной
тревожности



Состояние тревоги

Психологические методики

- методика Ч. Спилбергера
- 16-ти факторный личностный тест Р. Б. Кеттелла
- опросник FPI
- методика по определению уровня субъективного контроля Роттера

Влияние психической напряженности на результаты деятельности



Низкая

Средняя

Высокая

Гипотеза «перевернутого U»

для создания положительной среды руководителю спасательной службы необходимо:

- —Чаще и справедливо хвалить подчиненных. Если подчиненные столкнутся со стрессовыми ситуациями, они смогут выполнить поставленную цель, так как будут уверены в собственных силах.
- —Развивать конструктивное отношение к ошибкам. Как правило, пожарные, совершающие ошибки, сильно расстраиваются. Это часто приводит к повышению возбуждения и тревожности, к изменению внимания, повышению мышечного напряжения, и в конечном итоге отрицательно сказывается на деятельности.
- —Необходимо научить пожарных рассматривать ошибки как «кирпичики для построения успеха». Никто не получает удовольствия от ошибок, тем не менее если наступает расстройство из-за ошибки, то это уже большая ошибка. В такой ситуации надо попробовать добиться хотя бы частичного успеха — использовать ошибку как основу для будущего успеха.

Состояние психической готовности пожарного

:

- — твердая уверенность в своих силах
- — стремление умело и до конца бороться за выполнение боевой задачи
- — высокая стойкость против неблагоприятных внешних и внутренних влияний и препятствий
- — способность произвольно и эффективно управлять своими действиями, чувствами и поведением
- — быстро, соответственно условиям, формировать состояние психической готовности к выполнению боевой задачи, стремления до конца бороться за выполнение поставленной боевой задачи.

Воспитание свойств
личности



Управление
психическими
состояниями